

**PENINGKATAN RESILIENSI PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN
KEKUATAN KARAKTER**

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan Oleh:

RAYHAN KANIARTHA

F100150186

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

**PENINGKATAN RESILIENSI PADA REMAJA
MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER**

SKRIPSI

Yang diajukan oleh :

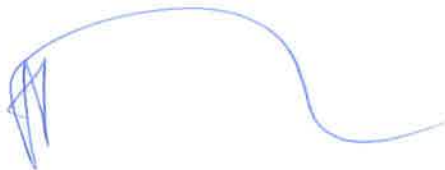
RAYHAN KANIARTHA

F. 100 150 186

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:
Pembimbing



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN. 838/ 0624067301

Surakarta, 30 Juli 2019

HALAMAN PENGESAHAN
PENINGKATAN RESILIENSI PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN
KEKUATAN KARAKTER

Yang diajukan oleh :

RAYHAN KANIARTHA
F. 100 150 186

Telah Di Pertahankan Di Dewan Penguji
Pada Tanggal
30 Juli 2019
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Penguji Utama

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog



Penguji Pendamping I

Dr. Daliman, SU



Penguji Pendamping II

Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA



Surakarta, 30 Juli 2019
Fakultas Psikologi
Dekan



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rayhan Kaniartha
NIM : F100150186
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : **PENINGKATAN RESILIENSI PADA REMAJA
MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bukan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 30 Juli 2019

Yang menyatakan,



Rayhan Kaniartha

MOTTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri”

(Q.S. Ar-Ra'd :11)

”Jangan Menuntut Lingkungan Beradaptasi Dengan Kita, Tapi Kitalah Yang Harus Beradaptasi”

(Penulis)

VISI DAN MISI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI

Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah islam dan budaya Inonesia

MISI

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi islam dan indigenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan psikologi bagi masyarakat

TUJUAN

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif, dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang psikologi islam dan indigenous
3. Meningkatkan peran aktif dosen dalam pelayanan psikologi bagi masyarakat

PERSEMBAHAN

Persembahan untuk:

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang.

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan kepada:

- Kepada kedua orang tua Bapak. Moch Syaelani dan Ibu Lika Lilian M,
yang telah memberikan dukungan dan doa untuk penulis.
 - Adik Penulis, Gladys Oktaliani
 - Pasangan Penulis Ratih Indra NM
- Almamater Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis. Dan selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Lusi Nuryanti, M.Si., Ph.D, Psi selaku pembimbing akademik atas bantuan dan bimbingannya selama penulis menjalani studi.
3. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang senantiasa membimbing dan membagikan ilmu serta pengalaman berharga kepada penulis.

5. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan pelayanan demi kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Orang tua dan adik penulis terimakasih atas do'a, kasih sayang, dan support yang tak henti-hentinya diberikan kepada penulis sehingga penulis dalam menyelesaikan tanggungjawab sebagai mahasiswa.
7. Terkhusus Fida, Ridwan, Miftah, Yogi dan Naufal yang sudah meluangkan waktunya serta membantu peneliti dalam setiap proses dalam penelitian eksperimen yang dilakukan ini. serta teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah memberikan dukungan dan masukan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Surakarta, 30 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	v
VISI DAN MISI DAN TUJUAN.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan penelitian	8
C. Manfaat penelitian	9

D. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Resiliensi	13
1. Pengertian Resiliensi	13
2. Aspek Resiliensi	14
3. Faktor Resiliensi.....	17
B. Kekuatan Karakter	20
1. Pengertian Kekuatan Karakter.....	20
2. Klasifikasi Kekuatan Karakter	22
C. Pengaruh Pelatihan Kekuatan Karakter Dalam Meningkatkan Resiliensi	31
D. Rumusan Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Peneltian	37
C. Subjek Penelitian	38
D. Metode Pengumpulan Data	39
E. Validitas Dan Reabilitas	43
F. Desain Penelitian	46
G. Rancangan Penelitian	48

H.	Prosedur Pelatihan Kekuatan Karakter.....	50
I.	Metode Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		57
A.	Persiapan Penelitian	57
1.	Orientasi Kancan	57
B.	Persiapan Administrasi	63
1.	Persiapan Administrasi	63
2.	Persiapan Alat Pengumpulan Data	64
C.	Hasil Observasi.....	67
1.	Kelompok Eksperimen	67
2.	Kelompok Kontrol.....	72
D.	Pelaksanaan Skoring.....	70
E.	Analisis Data	71
1.	Uji Normalitas	71
2.	Uji Homogenitas.....	72
3.	Analisis Uji Hipotesis.....	72
F.	Pembahasan	73
G.	Kelebihan Dan Keterbatasan Penelitian	81

BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait Kekuatan Karakter dan Resiliensi	10
Tabel 2. Blueprint Skala Resiliensi	41
Tabel 3. Skor Untuk Setiap Pernyataan Pada Skala	42
Tabel 4. Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Alpha Cronbach	46
Tabel 5. Rancangan Pelatihan Kekuatan Karakter	48
Tabel 6. Rundown Pelatihan Kekuatan Karakter	52
Tabel 7. Sarana Dan Prasarana SMPN 1 Ambarawa	59
Tabel 8. Statistik Deskriptif	61
Tabel 9. Persentase Hasil Screening	62
Tabel 10. Subjek Berdasarkan Usia	63
Tabel 11. Persentase Hasil Screening	63
Tabel 12. Skor Validitas Untuk Skala Pretes Resiliensi	65
Tabel 13. Skor Validitas Untuk Skala Postes Resiliensi	66
Tabel 14. Hasil Normalitas	71
Tabel 15. Hasil Homogenitas	72
Tabel 16. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Keterkaitan Antara Kekuatan Karakter Terhadap Resiliensi	35
Gambar 2. Prosedur Penentuan Sampel Penelitian	39
Gambar 3. Alur dan Rancangan Penelitian	51
Gambar 4. Rumus Kategori Skor (Azwar, 2008).....	61
Gambar 5. Kategori Skor	62

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SKALA PENGUKURAN & BLUEPRINT	90
LAMPIRAN 2. VALIDITAS & RELIABILITAS	100
LAMPIRAN 3. UJI ASUMSI & HIPOTESIS	111
LAMPIRAN 4. MODUL PELATIHAN	116
LAMPIRAN 5. DOKUMENTASI.....	163
LAMPIRAN 6. SURAT PENELITIAN	166

PENINGKATAN RESILIENSI PADA REMAJA MELALUI PELATIHAN KEKUATAN KARAKTER

Rayhan Kaniartha

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

rkaniartha@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja menawarkan banyak kesempatan dalam untuk tumbuh dan berkembang. Tidak hanya dari sekedar dimensi fisik, tetapi juga dalam lingkup kognisi, emosional. Remaja pada perkembangannya memiliki permasalahan dimana sulitnya beradaptasi dalam segala perubahan yang dialaminya, dan juga membutuhkan bantuan dalam mengikuti serta beradaptasi dalam perubahan yang dialami termasuk dalam adaptasi menghadapi permasalahan terutama dalam bidang pendidikan. Dalam menghadapi permasalahan tersebut dibutuhkan kemampuan dalam beresiliensi, resiliensi sendiri merupakan suatu cerminan kekuatan dan ketengguhan untuk suatu individu bangkit dan keluar dari rasa stress yang dihadapinya selama proses pembelajaran. Untuk meningkatkan resiliensi dibutuhkan suatu perlakuan salah satunya dengan pelatihan kekuatan karakter. maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan kekuatan karakter dalam meningkatkan resiliensi remaja. Menggunakan penelitian eksperimen dengan desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan peserta pelatihan berjumlah 20 siswa SMPN 1 Ambarawa pada kelompok eksperimen. Hasil dari penelitian ini diketahui Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* antara Pre Test Dan Pos Tes Kelompok Eksperimen menunjukkan bahwa Z Hitung $3.585 > 1.645$ lebih besar dari skor Z Tabel dengan signifikansi (2-tailed) $= 0,000 < 0,005$ yang berarti bahwa pelatihan kekuatan karakter efektif dalam meningkatkan resiliensi pada kelompok eksperimen Secara signifikan.

Kata Kunci: Resiliensi, Kekuatan Karakter

ABSTRACT

Adolescence offers many opportunities to grow and develop, Not only from the physical dimension but also cognition And emotional. Adolescents in their self development have problems where it is difficult to adapt, because of it their need help to adaptation in some situation including facing up that problems especially school education. In proces to facing up the problem it requires the ability call resilience. Resilience is a reflection of strength and toughness for an individual to rise and resolve they problems during the learning process, To increase resilience a treatment is needed which is by character strength training. Based on statement This study aims to know the effectiveness of character strength training in increasing adolescent resilience. This study method using the One-Group Pretest-Posttest Eskperimental Design. with 20 participants from Ambarawa junior high school and combined into experimental groups. The results of this research showing Wilcoxon Signed Rank Test between Pre Test and Pos Tes Z Score 3.585 > 1.645 skor Z Table with sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,005 That result has meaning character strength training is effective to increasing resilience in the experimental group significantly.

Keyword: Resilience, Character Strength